

MENIU COMUN – IANUARIE 2026

“ *Dieta este cheia esențială pentru orice vindecare reușită.*”

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ	Calorii	NOTĂ: Acest meniu poate suferi unele modificări. Legendă: Substanțe care cauzează alergii sau intoleranțe alimentare: Cifre listă alergenii: ✓ 1 – cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz) ✓ 2 – ouă și produse derivate ✓ 3 – peste și produse derivate ✓ 4 – lapte și produse derivate (inclusiv lactoza) ✓ 5 - țelină și produse derivate ✓ 6 - muștar și produse derivate ✓ 7 – produse congelate ✓ 8 – soia și produse derivate ✓ 9 – arahide și produse derivate. ● În timpul procesării termice produsul finit poate să sufere unele modificări de gramaj± 10gr.
Luni	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, gem piersici 40gr, pate ficat 100gr, ardei 100gr, cașcaval 100g. (1,4) pâine neagră 300gr.	Ciorbă țărănească 300ml. Garnitură de cuș-cuș 200gr cu ficat de pui la cuptor 100gr. (1,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Mămăligă 200gr cu papricaș de ciuperci 100gr. (4)		
Marti	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, crema unt 1 buc, ou fiert 1 buc, gem piersici 40gr, eugenia 1 buc, rosie 100gr. (1,2,4) pâine neagră 300gr.	Supă de zarzavat cu fidea 300ml. Sarmale cu carne porc 300gr. (1,4,5) /Varză a la Cluj 300gr. Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Macaroane cu branza telemea 330gr (1,4) Iaurt pahar 140gr.		
Miercuri	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, miere albine 30gr, telemea 100gr, salam taranesc 100gr, castraveți 100gr. (1,4) pâine neagră 300gr.	Supa cu galuste 300ml. Iahnie de fasole 200gr cu ciolan afumat 100gr și salată varză 100gr. (1,4,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Griș în lapte 300ml (1,4) Corn cu gem 70gr.		
Joi	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, cremvruști 100gr, muștar 10gr, br topita 2 buc , ardei rosu 100gr. (1,4,6) pâine neagră 300gr.	Supă de fasole uscata 300ml Tocanita cotlet 100gr cu cartofi piure 200gr si muratura 100gr. (1,4,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Pate de ficat 100gr, brânzoaică 100gr, kefir 320gr. (1,4) ZI DE CURĂȚENIE		
Vineri	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, gem piersici 40gr, zacuscă de vinete 100gr, roșie 100gr, cașcaval 100gr. (1,4) pâine neagră 300gr.	Supă de cartofi cu 300ml Cârnaț la cuptor 100g cu linte rosie 200gr. (1,4,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Gulas de cartofi cu carne vita 330gr.		
Sâmbătă	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. crema de unt 1 buc, miere albine 30gr, ou fiert 1buc, ardei 100gr, iaurt pahar 140gr. (1,2,4) pâine neagră 300gr.	Ciorbă de varză 300ml. Spaghete cu carne de porc (tocat) 330gr (1,4,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Fidea in lapte 300gr (1,4) Corn cu vanilie 90gr		
Duminică	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, telemea 100gr, salam taraneasc 100gr, br.topita 2 buc, rosie 100gr. (1,4) paine neagra 300gr.	Ciorbă radauteana 300ml. Mâncare de mazăre cu carne de porc 330gr.(amestec) (1,2,4,5,7) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Aripioare la cuptor 100 gr cu pilaf de orez 200gr. (5)		

MENIU COPII 3-16 ANI – IANUARIE 2026

“ Dieta este cheia esențială pentru orice vindecare reușită.”

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ	Calorii	NOTĂ: Acest meniu poate suferi unele modificări. Legendă: Substanțe care cauzează alergii sau intoleranțe alimentare: Cifre listă alergeni: ✓ 1 – cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz) ✓ 2 – ouă și produse derivate ✓ 3 – peste și produse derivate ✓ 4 – lapte și produse derivate (inclusiv lactoza) ✓ 5 - țelină și produse derivate ✓ 6 - muștar și produse derivate ✓ 7 – produse congelate ✓ 8 – soia și produse derivate ✓ 9 – arahide și produse derivate. • În timpul procesării termice produsul finit poate să sufere unele modificări de gramaj± 10gr.
Luni	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, gem piersici 40gr, pate ficat 100gr, ardei 100gr, cașcaval 100g, pâine neagră 300gr. (1,4)	Ciorbă țărănească 300ml. Garnitură de cuș-cuș 200gr cu ficat de pui la cuptor 100gr. Fruct 1 buc. (1,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Mămăligă 200gr cu papricaș de ciuperci 100gr. (4)		
Marti	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, crema unt 1 buc, ou fiert 1 buc, gem piersici 40gr, eugenia 1 buc, roșie 100gr pâine neagră 300gr. (1,4)	Supă de zarzavat cu fidea 300ml. Sarmale cu carne porc 300gr. /Varză a la Cluj 300gr. Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Macaroane cu branza telemea 330gr Iaurt pahar 140gr. (1,4)		
Miercuri	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, miere albine 30gr, telemea 100gr, salam taranesc 100gr, castraveți 100gr. (1,4) pâine neagră 300gr.	Supa cu galuste 300ml. Iahnie de fasole 200gr cu ciolan afumat 100gr și salată varză 100gr. (1,4) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Griș în lapte 300ml (1,4) Corn cu gem 70gr.		
Joi	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, cremvruști 100gr, muștar 10gr, br topita 2buc, ardei rosu 100gr. (1,4,6) pâine neagră 300gr.	Supă de fasole uscată 300ml Tocăniță cotlet 100 gr cu piure cartofi 200gr și murătură 100gr. Fruct 1 buc. (1,4)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Pate de porc 100gr, brânzoaică 100gr, kefir 320gr. (1,4) ZI DE CURĂȚENIE		
Vineri	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, gem piersici 40gr, zacuscă de vinete 100gr, roșie 100gr, cașcaval 100gr. (1,4) pâine neagră 300gr.	Supă de cartofi 300ml Cârnaț la cuptor 100g cu linte rosie 200gr. Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Gulas de cartofi cu carne vita (amestec) 330gr.		
Sâmbătă	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. cremă de unt 1 buc, miere albine 30gr, ou fiert 1buc, ardei 100gr, iaurt pahar 140gr. (1,2,4) pâine neagră 300gr.	Ciorbă de varză 300ml. Spaghete cu carne de porc (tocat) 330gr Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Fidea in lapte 300gr Corn cu vanilie 90gr (1,4)		
Duminică	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, salam țărănesc 100gr, telemea 100gr, br.topita 2 buc, rosie 100gr. (1,4) pâine neagra 300gr.	Ciorbă rădăuțeană 300ml. Mâncare de mazăre cu carne de porc (amestec) 330gr. Fruct 1 buc. (1,2,4,5,7)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Aripioare la cuptor 100gr cu pilaf de orez 200gr.		

MENIU FĂRĂ SARE – IANUARIE 2026

“ *Dieta este cheia esențială pentru orice vindecare reușită.*”

	MIC DEJUN	PRÂNZ	CINĂ	Calorii	NOTĂ: Acest meniu poate suferi unele modificări. Legendă: Substanțe care cauzează alergii sau intoleranțe alimentare: Cifre listă alergeni: ✓ 1 – cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz) ✓ 2 – ouă și produse derivate ✓ 3 – peste și produse derivate ✓ 4 – lapte și produse derivate (inclusiv lactoza) ✓ 5 - țelină și produse derivate ✓ 6 - muștar și produse derivate ✓ 7 – produse congelate ✓ 8 – soia și produse derivate ✓ 9 – arahide și produse derivate. • În timpul procesării termice produsul finit poate să sufere unele modificări de gramaj± 10gr.
Luni	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, gem piersici 40gr, șuncă piept de pui 100gr, ardei 100gr, cașcaval 100g, pâine neagră 300gr. (1,4)	Ciorbă țărănească 300ml. Garnitură de cuș-cuș 200gr cu ficat de pui la cuptor 100gr. Fruct 1 buc. (1,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Mămăligă 200gr cu papricaș de ciuperci 100gr.		
Marti	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, crema unt 1 buc, ou fiert 1 buc, gem piersici 40gr, eugenia 1 buc, roșie 100gr. pâine neagră 300gr. (1,2,4)	Supă de zarzavat cu fidea 300ml. Tocăniță de porc 100gr pilaf de orez cu amestec mexican 200gr. Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Macaroane cu branza telemea 330gr Iaurt pahar 140gr.		
Miercu	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr, unt 20gr, miere albine 30gr, telemea 100gr, sunca piept de pui 100gr, castraveți 100gr. pâine neagră 300gr. (1,4)	Supă cu galuste 300ml. Iahnie de fasole 200gr cu pulpe (superioare) pui la cuptor 100gr și salată varză 100gr. (1,4,5) Fruct 1 buc.	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Griș în lapte 300ml Corn cu gem 70gr.		
Joi	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, cremvruști 100gr, muștar 10gr, brânză de vacă 100gr. ardei rosu 100gr (1,4,6) pâine neagră 300gr.	Supă de fasole uscată 300ml Tocăniță cotlet 100 gr cu piure cartofi 200gr. Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Șuncă piept pui 100gr, brânzoaică100gr, kefir 320gr (1,4) ZI DE CURĂȚENIE		
Vineri	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, gem piersici 40gr, zacuscă de vinete 100gr, roșie 100gr, cașcaval 100gr. (1,4) pâine neagră 300gr.	Supă de cartofi 300ml Pulpe pui (inferioare) la cuptor 100g cu linte rosie 200gr. Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Gulas de cartofi cu carne vita (amestec)330gr		
Sâmbătă	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. crema de unt 1 buc, ou fiert 1buc, miere albine 30gr, iaurt pahar 140gr, ardei 100gr. (1,2,4) pâine neagră 300gr.	Ciorbă de varză 300ml. Spaghete cu carne de porc (tocat) 330gr Fruct 1 buc. (1,4,5)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Fidea in lapte 300gr Corn cu vanilie 90gr (1,4)		
Duminică	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. unt 20gr, sunca din piept de pui 100gr, telemea 100gr, br.topita 2 buc. rosie 100gr. (1,4) pâine neagra 300gr.	Ciorbă radauteana 300ml. Mâncare de mazăre cu carne de porc 330gr. Fruct 1 buc. (1,4,5,7)	Ceai 200ml, zahăr plic 10gr. Aripioare la cuptor 100gr cu pilaf de orez 200gr. (5)		

MENIU DIABET COMUN – IANUARIE 2026

“ *Dieta este cheia esențială pentru orice vindecare reușită.*”

	MIC DEJUN	Ora 10	PRÂNZ	Ora 16	CINĂ	Calorii	NOTĂ: Acest meniu poate suferi unele modificări. Legendă: Substanțe care cauzează alergii sau intoleranțe alimentare: Cifre listă alergeni: ✓ 1 – cereale care conțin gluten (grâu, secară, orz, ovăz) ✓ 2 – lapte și produse derivate ✓ 3 – peste și produse derivate ✓ 4 – lapte și produse derivate (inclusiv lactoza) ✓ 5 - țelină și produse derivate ✓ 6 - muștar și produse derivate ✓ 7 – produse congelate ✓ 8 – soia și produse derivate ✓ 9 – arahide și produse derivate. În timpul procesării termice produsul finit poate să sufere unele modificări de gramaj± 10gr.
Luni	Ceai 200ml, ardei 100gr, roșie 100gr, sunca piept pui 100gr, mărgel de brânză 180gr, kiwi ~ 100gr. pâine neagră 300gr (1,4) 32,5G	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Ciorbă țărănească 300ml. Garnitură de cuș-cuș 200gr cu ficat de pui la cuptor 100g si sfecla rosie 100gr. (1,5) 90G Fruct ~100gr	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Tocăniță piept de pui 100gr cu mămăligă 200gr (5) Ceai 200ml. 50G		
Marți	Ceai 200ml, roșie 100gr, castraveți 100gr telemea 100gr, zacuscă vinete 100gr, kiwi~100gr. pâine neagră 300gr (1,4) 34,5G	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Supă de zarzavat cu fidea 300ml. Pește file 100gr cu amestec mexican 250gr. Fruct ~100gr. (1,3,5,7) 60G	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Tocăniță aripioare pui 100gr cu macaroane 200gr. (1,5) Ceai 200ml. 55G		
Miercuri	Ceai 200ml, ardei 100gr, castraveti 100gr, salam piept pui 100gr, mărgel de brânză 180gr, kiwi ~ 100gr pâine neagră 300gr (1,4) 32,5G	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Supa cu galuste 300ml. Pulpe de pui (superioare) 100g-150gr sote de fasole verde 250gr. (4,5,7) Fruct ~100gr 60G	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Tocăniță piept de pui 100gr cu pilaf de orez 200gr si sfecla rosie 100gr. 45G (5)		
Joi	Ceai 200ml, ardei rosu 100gr, castraveti 100gr, omleta ou 100gr lbuc, salată de vinete 100gr, kiwi ~ 100gr. (1,2,4) 32G pâine neagră 300gr	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Supă de fasole uscată 300ml. Aripioare pui 100-150gr cu piure de cartofi 200gr si varza calita 100gr (1,4,5) Fruct ~100gr 110G	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Mărgel de brânză 180gr Sunca piept pui 100gr. Salată roșii 100gr. Ceai 200ml. 15G ZI DE CURATENIE		
Vineri	Ceai 200ml, ardei 100gr, rosie 100gr, branza vaca100gr, sunca piept pui 100gr, kiwi~100gr. (1,4) 28G pâine neagră 300gr	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Supă de cartofi 300ml Friptura pulpe pui (inferioare) 100g cu linte rosie 200gr. 50G Fruct 1 buc. (1,4,5)	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Friptura piept de pui 100g cu pilaf de orez 250gr. (5,7) 30G Ceai 200ml.		
Sâmbătă	Ceai 200ml., ardei 100gr, castraveși 100gr, zacuscă de vinete 100gr, ou fiert 1buc, kiwi~100gr. (1,2) 31G pâine neagră 300gr	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Ciorbă de varză 300ml. Tocanță vită 100gr cu spaghetti 200gr. (1,4,5) Fruct ~100gr 80G	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Piept pui la tavă 100gr spanac 250gr. Ceai 200ml. (1,4) 30G		
Duminică	Ceai 200ml, castraveți 100gr, roșie 100gr, pasta humus 100gr, telemea 100gr, kiwi ~ 100gr. (1,4) 38,4G pâine neagră 300gr	Iaurt pahar 140gr (4) 5,4G	Ciorbă rădăuțeană - 300ml. Tocaniță de pulpe (superioare) 100gr cu sote de mazare verde 250gr. (1,2,4,5,7) Fruct ~100gr 60G	Terci de ovaz cu scorțișoară și mere 100gr (1,4) 16G	Peste file la cuptor 100gr cu pilaf de orez 200grsi salata varza 100gr. 46G Ceai 200ml		